

4月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ボードゲームを やってみよう! 15:00~16:00	5 閉所
6 日曜開所 11時~ 16時 コスモス茶話会 11:00~ ※今月は外出です	7 	8 ポエトリー リーディング 15:00~16:00	9 16時で 閉所	10 ReSTART 定例会 14:00~16:30 関心のある方は お気軽に職員へ お声掛けください	11	12 閉所
13 閉所	14	15	16 談談こかげ 14:30~15:30 16時で 閉所	17	18	19 電話相談 11時~ 13時 土曜開所 13時~ 16時
20 閉所	21 	22	23 16時で 閉所	24 お味噌汁を 飲む会 17:30~ ※参加費:50円	25 スタッフ会議 のため ※電話相談は お休みとなります 16時で 閉所	26 閉所
27 閉所	28	29 閉所 昭和の日	30 16時で 閉所 			

社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ

こかげ便り 2025年 4月号



〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096



←豊芯会ホームページ

こかげちゃんねる(YouTube)→



施設長よりごあいさつ

皆さん、こんにちは。4月より地域生活支援センターこかげの施設長になります西と申します。よろしくお願いたします。今まではフードサービス事業所・相談支援センターこかげに勤務してきました。大雑把な性格で、食べることが大好きです。これから、皆様に色々とお教えいただくことがたくさんあると思いますが、こかげが皆さんにとってより過ごしやすい場所になるよう、皆さんと一緒に作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いたします。

【登録更新/年会費のお知らせ】

現在、こかげは登録会員制となっており、会員の皆さまには年度毎に1回の更新をお願いしております。更新の際はこかげにお越し頂いて「こかげの利用目的」や「最近の生活でのこと」など、お変わりがないかお話しを伺っています。更新面談は5月以降でも構いませんが、事前にお電話で日時を相談させて頂けますと大変助かります。(更新面談の予約は [03-5958-1990](tel:03-5958-1990) までご連絡ください)

◆新年度の開所時間について



開所曜日	月・火・水・木・金 (土日祝は閉所) ※原則として、第一日曜・第三土曜は開所しております
オープンスペース	月・火・木・金 13:00~19:00 水 13:00~16:00
こかげダイヤル (相談専用電話)	電話番号 090-7273-5080 月・火・木・金 16:00~19:00

地域生活支援センターこかげ

〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

ご利用を希望される場合は、事前に電話等で説明することができますので、お気軽にお問い合わせください



4月からこかげのスタッフ体制が一部変わります。新しいこかげスタッフからは、『こかげ便り5月号』で改めてご挨拶させていただきます。



3月の様子

生き延びる ための プロムナード

開催しました



3/2 (日)
 14:00~15:00 橋下広場 (椎名町)
 15:00~17:00 LASC (椎名町)
 17:00~20:00 Welcome back (大塚)



橋下広場では朗読、歌、マジック、落語、ダンスのパフォーマンスがありました。飛び入りの方のパフォーマンスもあり、エネルギー溢れる時間でした。その次は地域活動支援センターフレンドが運営するカフェLASCでは映画祭を行いました。短編映画が6作品上映されました。監督の舞台挨拶もありました！芝生の上でぎゅっとなりながら映画を楽しむ新鮮な体験でした。

最後は大塚にあるライブハウスWelcome backでダンスパーティーです！多くのお客さまでダンスフロアはぎゅうぎゅうでしたが、皆さん思い思いに身体を揺らしていました。

振り返ってみると、知らない人同士が集まってなんだか楽しい「一人じゃないこと」を実感できる一日だったなと思います。そんな生き延びるための瞬間を積み重ねていきたいですね。また来年もプロムでお会いしましょう！



異動のご挨拶

この度、3月末をもってこかげから同じ法人内のマイファームへ異動することになりました。長い間、大変お世話になりました。ありがとうございます。

私が初めてこかげに来た時、こかげは北大塚の豊心会本部ビル1階・2階にありました。あれから17年、その場所はハートランドひだまりとなり、こかげは「みのりの家(現・ハートランドみのり)」のあった北大塚の勝家ビル、南池袋の旧・日出小学校と旧・南池袋児童館、東池袋のエアライズタワー、そして今の南大塚の西島ビルへと移転し、ここで皆さんとお会いするのもすっかりお馴染みになりました。また、精神科に入院している人への地域移行支援もピアサポーターの皆さんと一緒に取り組ませていただきました。さらに移転してきた先々で町内会をはじめ地域の皆さまにも助けられてきました。多くの方々に、一人ひとりが持っている力というものに気づかせて頂き、多くの学びをいただくことができました。それを糧に新しい環境でも頑張りたいと思います。(田中)



4月の活動予定

4月は年度始めということもあり、皆さまに馴染みのあるグループを開催します。また16日(水)『談談こかげ』では「今年度こかげで開催したいグループ活動」を話題として挙げたいと思います。どの活動も飛び入り参加大歓迎です！

4/4 (金) ボードゲームをやってみよう! 15:00~16:00

4/8 (火) ポエトリーリーディング 15:00~16:00

4/16(水) 談談こかげ 14:30~15:30

4/24(木) お味噌汁を飲む会 17:30~ ※参加費50円



コスモス茶話会(日曜茶話会)

目白庭園で春の日差しを楽しみましょう!!

集合日時・・・4/6(日)11:00 こかげ(オープンスペース)

目的地・・・目白庭園 徒歩5分

行き方・・・大塚駅→目白駅



参加費・・・100円

※お弁当代と交通費はコスモスの会さんをご用意くださいます

予約制ではございませんので、皆さま、どうぞふるってご参加ください。お待ちしております。※雨天の場合はこかげで昼食会となります。



第13回 談談こかげ 開催報告

3/19(水)に6名の参加(メンバー3名、スタッフ3名)で開催しました。元々、こかげの移転をきっかけに始まったこのグループですが、移転して1年が経つところで「こかげの使い心地」について話し合いました。「ソファが落ち着くので良いが、他にも周囲からの目線が隠れる居場所ができるが良いです」、「エレベーターで他の誰かと乗り合わせると不安になる」、「一人で過ごしていて、手持ち無沙汰にならない媒介があると良い」といった意見が集まりました。年度が明けて、模様替えなども検討して、より過ごしやすい場所を模索できればとなりました。

編集後記

3月に入ると季節外れの積雪がありましたが、徐々に外も暖かくなり、気が付けば春らしい季節となりました。また、こかげも大塚に移移をしてから一年が経ちます。今年度はこかげも新たな取り組みとして「生き延びるためのプロムナード」を始め、オープンスペース内でも新しいグループ活動を開催してきましたが、皆さまどのような感想を持ちましたか？ぜひ、オープンスペースやこかげダイヤルにて、職員へお伝えいただくと嬉しいです。